

3月献立表(一般)

|                  | 月<br>2   | 火<br>3  | 水<br>4  | 木<br>5  | 金<br>6   |
|------------------|--|---|---|---|--|
| 朝食               | しょうゆラーメン<br>春巻<br>きゅうりとコーンサラダ                        | 鮭のちらしごはん<br>コロッケ<br>清汁(小花鮭・人参・油揚げ)                        | ロールパン(1歳児は食パン)<br>チキンカツ<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメスープ(かぼちゃ) | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>カルシウム十穀プリン                                   | ☆郷土料理(奈良県)<br>ご飯<br>あずか粥<br>もみうり                 |
| 10時(乳児)          | 朝食べよ   | ビスコ   | たべっこ動物  | ミニゼリー   | ポーロ  |
| 3時               | お茶<br>★さつまいもにぎり                                      | お茶<br>ひなあられ   | りんごヨーグルト  | 牛乳<br>★ジャムサンド   | 牛乳<br>★ラスク(食パン)                                  |
| 熱や力になるもの         | ラーメン、ごま油、油、マヨネーズ、◎豆食べよ、◎米、◎砂糖、◎いりごま                  | 米、いりごま、砂糖、麩、◎ビスコ、◎ひなあられ                                   | ロールパン、油、マヨネーズ、◎たべっこ動物、◎砂糖                               | 米、◎ミニゼリー、◎食パン、◎いちごジャム   | 米、油、砂糖、いりごま、片栗粉、◎ポーロ、◎食パン、◎オリーブオイル               |
| 血や肉や骨になるもの       | 豚肉、春巻(卵不使用)、油揚げ                                      | 鮭、鶏糸卵、コロッケ(卵不使用)、油揚げ                                      | チキンカツ、ツナフレーク、◎ヨーグルト                                     | 豚肉、プリン、◎牛乳  | 鶏肉、牛乳、油揚げ  |
| 体の調子を整えるもの       | もやし、わかめ、青ネギ、胡瓜、人参、コーン、◎お茶                            | 椎茸、胡瓜、のり、キャベツ、人参、青ネギ、◎お茶                                  | ブロッコリー、キャベツ、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、◎りんご                        | 玉ねぎ、グリーンピース、人参、キャベツ、胡瓜、コーン  | 白菜、人参、しめじ、白ネギ、胡瓜、わかめ                             |
| 調味料              | ラーメンスープ、中華だし、みりん、塩、ごしょう、◎醤油                          | 醤油、トンカツソース、塩、だし   | ケチャップ、トンカツソース、塩、胡椒、コンソメ                                 | ハヤシフレーク、コールスロードレッシング  | 酒、醤油、味噌、中華だし、酢                                   |
| 1日分のエネルギー(1歳児未満) | 361(351)kcal 11.9(10.1)g<br>11.2(12.1)g 3.1(3)g      | 390(404)kcal 13.7(12.9)g<br>5.2(7.7)g 1.8(1.8)g           | 467(382)kcal 18.9(12.9)g<br>17.7(15.6)g 2.2(1.6)g       | 707(620)kcal 20.6(17.3)g<br>23.9(19.9)g 3.1(1.5)g                   | 532(405)kcal 18.8(9.7)g<br>16.8(114)g 2(1.3)g    |
|                  | 9  | 10  | 11  | 12  | 13   |
| 朝食               | ご飯<br>鱈のごま焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁(さつまいも・わかめ)<br>あんぱんまんせんべい | ご飯<br>ト手作りハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ<br>白い風船            | お別れ遠足   | トカツカレー<br>野菜ソテー<br>フルーチェ  | トモーボ一井<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                        |
| 10時(乳児)          | お茶   | 牛乳<br>あんぱん  |   | きなこ餅  | マンナビスケット   |
| 3時               | お茶<br>ぼたぼた焼き   | 牛乳<br>あんぱん  |   | お茶<br>ミルクまんじゅう  | ★フルーツポンチ   |
| 熱や力になるもの         | 米、いりごま、砂糖、ごま油、さつまいも、◎あんぱんまんせんべい、◎ぼたぼた焼き              | 米、ひじき、いりごま、スパゲティ、マヨネーズ、◎白い風船、◎あんぱん                        |   | 米、ひじき、いりごま、油、フルーチェ、◎きなこ餅、◎ミルクまんじゅう                                  | 米、砂糖、片栗粉、油、春雨、マヨネーズ、いりごま、◎マンナビスケット               |
| 血や肉や骨になるもの       | さわか、大豆、油揚げ   | 合びきミンチ、豆腐、ベーコン、◎牛乳  |   | 豚カツ(卵不使用)、牛肉、ベーコン、牛乳  | 豆腐、豚ミンチ  |
| 体の調子を整えるもの       | ひじき、人参、わかめ、◎お茶                                       | 玉ねぎ、パセリ、胡瓜、人参   |   | 玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、◎お茶  | たけのこ、玉ねぎ、生姜、胡瓜、人参、わかめ、青ネギ、◎バナナ、みかん缶、黄桃缶          |
| 調味料              | 醤油、みりん、だし、味噌   | ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ                                      |   | カレーフレーク、塩、胡椒  | 赤だし、醤油、みりん、中華だし                                  |
| 1日分のエネルギー(1歳児未満) | 458(390)kcal 18.7(13.1)g<br>10.8(8.7)g 1.9(1.9)g     | 540(471)kcal 19(15.9)g<br>12.9(11.9)g 2.8(2.1)g           |   | 597(565)kcal 17.5(16.4)g<br>16.8(17.1)g 2.5(2.3)g                   | 446(405)kcal 11.3(9.7)g<br>12.9(11.4)g 1.5(4.3)g |
|                  | 16   | 17  | 18  | 19  | 20   |
| 朝食               | ご飯<br>白身魚の味噌だれがけ<br>里芋と根菜の煮物<br>漬汁(わかめ・かまぼこ・油揚げ)     | ご飯<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>ほうれんそうの白和え<br>味噌汁(えのき・油揚げ・わかめ)        | ロールパン(1歳児は食パン)<br>クリームシチュー<br>スパゲティソテー<br>ヨーグルト         | ★誕生日会メニュー<br>ふりかけご飯<br>トからあげ・ウインナー<br>★お豆腐・ブロッコリー<br>★キャベツ<br>ミニゼリー |  |
| 10時(乳児)          | 朝食べよ   | ビスコ   | ポーロ   | 白い風船  |  |
| 3時               | 牛乳<br>トデザート  | お茶<br>トフライドポテト  | 牛乳<br>★スイートポテト  | りんごジュース<br>トショートケーキ   |  |
| 熱や力になるもの         | 米、砂糖、里芋、◎豆食べよ、◎食パン                                   | 米、砂糖、油、すりごま、◎ビスコ、◎ショートリングポテト                              | ロールパン、ひじき、いりごま、油、スパゲティ、◎ポーロ、◎さつまいも、◎砂糖、◎マーガリン、◎黒ごま      | 米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ツイストマカロニ、マヨネーズ、ミニゼリー、◎白い風船、◎ショートケーキ                  |  |
| 血や肉や骨になるもの       | タラ、かまぼこ(卵不使用)、油揚げ、◎牛乳、◎チーズ、◎ウインナー(卵不使用)              | 豚肉、豆腐、油揚げ   | 鶏肉、牛乳、ベーコン、ヨーグルト  | 鶏肉、ウインナー(卵不使用)  |  |
| 体の調子を整えるもの       | 青ネギ、大根、人参、わかめ、◎ピーマン、◎コーン                             | キャベツ、人参、もやし、ほうれんそう、人参、えのき、わかめ、◎お茶                         | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、ピーマン                                     | 生姜、胡瓜、人参、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、◎りんごジュース                               |  |
| 調味料              | みりん、醤油、味噌、酒、塩、だし、◎ケチャップ                              | 醤油、味噌、だし、◎塩   | シチューミックスクリーム、コンソメ、塩、胡椒                                  | ふりかけ、醤油、酒、コンソメ、塩  |  |
| 1日分のエネルギー(1歳児未満) | 496(465)kcal 21.8(19.8)g<br>11.6(12.7)g 2.5(2.5)g    | 471(456)kcal 19.1(16.1)g<br>14.7(15.2)g 1.4(1.2)g         | 645(574)kcal 25.2(20.9)g<br>23.9(20.5)g 4.4(3.1)g       | 601(531)kcal 20.5(16.5)g<br>17.3(16.2)g 1.3(1.1)g                   |  |
|                  | 23   | 24  | 25  | 26  | 27   |
| 朝食               | ご飯<br>さわらのバターしょうゆ焼き<br>三色きんぴら<br>味噌汁(大根・油揚げ)         | ベーコンピラフ<br>ポテトサラダ<br>ツナパスタ(キャベツ・ウインナー)<br>いちごゼリー          | ★卒園式  | 親子丼<br>胡瓜とツナの酢の物<br>味噌汁(さつまいも)                                      | ブルコギ丼<br>もやしのナムル<br>玉子スープ(わかめ)                   |
| 10時(乳児)          | 朝食べよ   | ビスコ   |   | 黒物(バナナ)   | マンナビスケット   |
| 3時               | トフルーツヨーグルト   | 牛乳<br>★さつまいも蒸しパン  |   | 牛乳<br>ムースシュー  | 牛乳<br>たいやき                                       |
| 熱や力になるもの         | 米、砂糖、油、いりごま、◎白い風船                                    | 米、マーガリン、油、ひじき、いりごま、マヨネーズ、イチゴゼリー、◎サッポロポテト、◎蒸しパンミックス、◎さつまいも |   | 米、砂糖、さつまいも、◎ムースシュー  | 米、いりごま、砂糖、ごま油、◎マンナビスケット、◎たいやき                    |
| 血や肉や骨になるもの       | さわら、バター、油揚げ、◎ヨーグルト                                   | ベーコン、ウインナー(卵不使用)、◎牛乳                                      |   | 鶏肉、卵、ツナフレーク、油揚げ、◎牛乳   | 豚肉、卵、◎牛乳   |
| 体の調子を整えるもの       | 糸こんにゃく、人参、ピーマン、大根、大根の葉、◎バナナ、◎黄桃缶                     | 玉ねぎ、胡瓜、人参、キャベツ、パセリ、ミックスベジタブル                              |   | 玉ねぎ、胡瓜、人参、青ネギ、◎バナナ  | 玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、もやし、ほうれんそう、青ネギ、わかめ                 |
| 調味料              | 醤油、みりん、味噌、だし   | 塩、コンソメ、胡椒   |   | 醤油、みりん、酢、塩、味噌、だし  | 醤油、みりん、塩、だし                                      |
| 1日分のエネルギー(1歳児未満) | 372(345)kcal 16.1(16.2)g<br>7.8(8.1)g 1.2(1.1)g      | 650(533)kcal 14.9(12.1)g<br>17.1(16.9)g 1.6(1.4)g         |   | 626(505)kcal 27.6(22.5)g<br>16.3(14.5)g 3.1(2.4)g                   | 624(530)kcal 25.8(22.8)g<br>17.7(17.1)g 2.1(2)g  |
|                  | 30   | 31  |   |   |  |
| 朝食               | 中華丼<br>揚げ餃子<br>中華スープ(もやし)<br>ヨーグルト                   | 牛丼<br>白菜と油揚げの和え物<br>味噌汁(豆腐・わかめ・しめじ)<br>みかん缶               |   |   |  |
| 10時(乳児)          | あんぱんまんせんべい   | 朝食べよ  |   |   |  |
| 3時               | カルピス<br>驅風餅  | ミロ<br>ムーンライトクッキー  |   |   |  |
| 熱や力になるもの         | 米、油、砂糖、片栗粉、すりごま、◎あんぱんまんせんべい、◎源氏餅                     | 米、砂糖、◎豆食べよ、◎ムーンライトクッキー                                    |   |   |  |
| 血や肉や骨になるもの       | 豚肉、餃子、ヨーグルト、◎カルピス                                    | 牛肉、油揚げ、かつおぶし、豆腐、◎牛乳                                       |   |   |  |
| 体の調子を整えるもの       | たけのこ、白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、ブロッコリー、もやし、わかめ                   | 玉ねぎ、青ネギ、白菜、人参、わかめ、しめじ、みかん缶                                |   |   |  |
| 調味料              | 中華だし、醤油、塩  | 醤油、みりん、酒、だし、◎ミロ   |   |   |  |
| 1日分のエネルギー(1歳児未満) | 727(595)kcal 21.7(17.1)g<br>18.2(17.2)g 2.1(1.8)g    | 718(584)kcal 24.3(19.7)g<br>23.7(22.8)g 2(1.6)g           |   |   |  |

(◎10時おやつ ○3時おやつ)  
トすみれ組 リクエストメニュー  
★行事食・イベントメニュー  
★手作りおやつ  
◇粉河保育園オリジナルメニュー  
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。